

KompasPosten

Nr. 5 – August 2008



Herning Orienteringsklub

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund under D.I.F. og I.O.F.

Herning Orienteringsklub

www.herning-orienteringsklub.dk
herningok@herning-orienteringsklub.dk

Formand

Bodil Schulz
Bodil.Schulz@skolekom.dk 97 22 45 39
Vesterdams Alle 8, Lind, 7400 Herning

Næstformand

Kim Gottlieb
kg@mail.dk 97 21 01 38
Skærgårdsvej 30, Skærbæk, 7400 Herning

Kasserer

Peder H. Larsen
phlarsen@os.dk 97 21 16 30
Ringkøbingvej 46, A 1., 7400 Herning

Sekretær

Ole Andersen
olebek@mail.tele.dk 97 13 73 90
Geffionsvej 51, 7480 Vildbjerg

Forretningsudvalg

Bodil Schulz, Kim Gottlieb, Peder H. Larsen
og Ole B. Andersen

Arrangementsudvalg

Anni Jensen
jjjensen@dadlnet.dk 97 12 42 14
Gudenåvej 172, 7400 Herning

Klubhusudvalg

Henning Bendtsen
hb@jydepost.dk 97 22 47 19
Svanevej 31, 7400 Herning

Kortudvalg

Frede Rasmussen
Frede.Rasmussen@skat.dk 26 29 42 88
Brændgårdvej 77, 3. th., 7400 Herning

Træningsudvalg

Søren Søgaard Nielsen
ssn@mail.tele.dk 97 26 78 99
Egeløkkevej 4, 7400 Herning

Ungdomsudvalg

Ubesat

Sponsorudvalg

Bjørn Hansen
Voulund@c.dk 97 15 15 55
Voulundgårdsvej 6, Kølkær, 7400 Herning

Pressekontakt

Bodil Schulz

Kortsalg

Frede Rasmussen
Frede.Rasmussen@skat.dk 26 29 42 88
Brændgårdvej 77, 3. th., 7400 Herning

Skovkontakt

Andreas Skov
a.s.johansen@mail.tele.dk 97 12 76 78

Medlemsregister

Gitte og Torben Isen
isen@webspeed.dk 97 22 42 23

Konti – Handelsbanken –

Løbskonto, kontonr. 7640 1089156
Driftskonto, kontonr. 7640 4611352

Løbstilmelding

Bodil Schulz og Jesper Lysgaard
tilmelder@herning-orienteringsklub.dk 97
22 45 39
Vesterdams Alle 8, Lind, 7400 Herning

Præ-O

Carsten Kuhlmann
kuhlmann@mail.tele.dk 30 28 45 41
Bøgens Kvarter 31, 7400 Herning

Forside: Henning Bendtsen ved målgangen
på en etape fra årets O-Ringen i Dalarna,
Sverige. (Foto: Lund/Hindkjær)



Formandens

Sommerferien er ved at være ovre og der er flere fra klubben der har løbet løb i ind- og udland. Selv har jeg med familien været i Norge til Sørlandsgaloppen og i Sverige til O-ringen. Jeg skal love for, at vi fik noget for pengene – både i Norge og Sverige var banerne og terrænerne utroligt svære, og specielt den ene dag i Norge var jeg lige ved at udgå to gange. Langdistance i Norge var på 5 km og jeg brugte 30 minutter til post 1 og 40 minutter til post 8 – i alt 2 timer og 10 minutter.

Årets sidste DM'er og JM'er bliver afviklet her i løbet af efteråret, og så må vi se hvor mange medaljer det kan blive til. DM-stafet og DM-lang afvikles begge på Rømø, og mon ikke der er flere af klubbens medlemmer, der benytter lejligheden til at tage en weekend-tur til Rømø? DM-mellem og DM-ultralang afvikles på Sjælland. Held og lykke til de løbere, der ønsker at deltage i disse løb.

Løbetræningen torsdag aften er nu startet op efter ferien, og allerede den første torsdag mødte der 15 personer op til hård interval-

træning. Det var en varm aften, men alle løb så sveden drev. De løbere, der valgte at løbe lidt færre omgange end vi andre, var gode heppere. Der er stadig plads til flere personer, der kunne tænke sig at få lidt struktureret træning, og alle kan være med uanset løbsstyrke og erfaring.

Klubbens **nye klubtelt** som jeg omtalte i sidste Formandens er blevet godt indviet. Både i Norge og i Sverige var vi flere dage glade for at kunne komme i tørvejr.

I sidste Formandens omtalte jeg også at nogle af vore **Emit-brikker** ikke fungerede mere. Det har vist sig at de brikker, det drejer sig om, er brikker fremstillet i 2004 og 2005, og vi har nu fået et tilbud fra Møller Sport og Emit i Norge om at kunne få disse brikker ombyttet til nye ved kun at skulle betale 50 % af ny-prisen. Dette tilbud henvender sig til alle med brikker fremstillet i 2004 eller 2005 og købt ved Møller Sport. Har du en brik fra et af disse årstal, og ønsker du at købe en ny til 200,-kr, skal du aflevere brikken til mig senest den **20. september**, og jeg vil så sørge for at få byttet til nye brikker. Brikkerne skal

Handelsbanken

afleveres samlet og senest den 30. september så derfor er det vigtigt at tidsfristen den **20. september** overholdes.

I øjeblikket arbejder Bjørn, Jens Ole og Keld Bækgaard med at arrangere klubbens **50 års jubilæum**. Vi har besluttet at afholde et eller andet den 20. september for at festligholde dette. Er du et af de medlemmer, der har været med i gennem mange år har du måske et eller andet spændende liggende eller du kan måske huske noget, som vi andre kunne

have interesse i at høre, og så vil de tre herrer gerne høre fra dig.

Årets andet **divisionsløb** afvikles den 7. september i Gjern Bakker og her skal vi gerne have mange løbere med. I den første afdeling vandt vi alle matcher, og det vil vi også gerne gøre denne gang. Husk - jo flere vi er jo større chance har vi for at vinde. Desuden er det også sjovere, jo flere vi er.

Bodil Schulz

ved **Jette Simmelkjær**

Klinik-BodyCare

Lægeexamineret fysiurgisk massør

**Ryg, nakke,
ben og
ansigtsbehandlinger**



**Salg af ansigts &
kropsplejeprodukter
og kosttilskud**

**Tidsbestilling på
Tlf. 97 25 01 04
(åben efter aftale)**

Hårfjerning
Ben, bikinilinie, armhule,
overlæbe og hage

**Farvning og retning
af vipper og bryn**

Jette Simmelkjær
Smedegårdsvej 11Tulstrup
7430 Ikast
jette-elith@mail.dk
klinik-bodycare.dk
www.simmelkjaer.dk



B-løb den 28.9.2008 i Løvbakkerne

Funktionslederne til B-løbet er nu helt på plads, efter at Inger og Åge Knudsen har taget hånd om kiosken og Susanne Johansen har indvilget i at stå for børneparkering. Tilladelser, arbejdsplan og kortet er også på plads. Funktionsledermødet er berammet, banerne er godt undervejs og invitationen har været tilgængelig på vores hjemmeside siden slutningen af juni. O-service er åbent og tilmeldingerne begynder nu at rende ind.

Stævnekontrol Jens Jørgen Jensen

Banelæggere Lucia Aagaard
og Kaj Kaspersen

Banekontrol Hans Jørgen Vad

Hjemmeside Karsten Kristiansen

Start Jens Jørgen Lyngaa

Mål / Beregning Thomas Lindschouw

Parkering Ole Jacobsen
og Andreas Skov

Stævneplads /
væske Bent Mørup

Kiosk Inger og Åge Knudsen

Børnebaner Vibeke Gottlieb

Sponsoring Bjørn Hansen

Økonomi Peder H. Larsen

Børneparkering Susanne Johansen

Kortrevision Lucia, Kaj
og Frede Rasmussen

Stævneleder
og presse Kim Gottlieb

Åbne baner Kim Gottlieb

Funktionslederne ser sig i øjeblikket om i klubbens medlemskreds med henblik på at skaffe hjælp til at løse de forskellige opgaver, der er forbundet med deres funktion. Tag godt imod dem og giv en hjælpende hånd ved afvikling af stævnet, hvis der er behov eller overvej at gøre funktionsledernes arbejde lettere ved simpelthen at kontakte dem og fortæl, at du gerne vil hjælpe med til at løse en opgave inden for deres felt.

Tak til I sidst ankomne i organisationen omkring stævnet.

Kim Gottlieb
Stævneleder



Herning Orienteringsklub 50 år

Som mange af jer sikkert ved nærmer HOK sig et skarpt hjørne med et 50 års jubilæum.

Klubbens start foregik måske lidt udramatisk, fordi den orienteringssport, der foregik under HGF regi i begyndelsen efter nogle få år, blev skilt ud til en selvstændig klub ved en registrering hos DOF.

Denne registrering er nu 50 år gammel, og vi har tænkt os at markere dagen med et specielt orienteringsløb i nostalgien ånd, samt et let traktement.

Efter en gang morgenmad byder Egon alle interesserede på et spændende sammensat orienteringsløb i Bjørslev. Bjørslevkortet som hører til et af klubbens allerførste. Et

sammensat kort til lejligheden, således at løbsområdet bliver splittet op i 4 kort typer: Et gammelt O-kort, et geodædisk kort, et luftfoto og et orthofoto.

Vi håber, at kunne gøre arrangementet attraktivt for mange „gamle” såvel som „nyere” udøvere af orienteringsløb. Et arrangement der ikke mindst vil kunne få en særdeles interessant tredje halvleg med megen snak om nyt og gammelt indenfor orienteringssport gennem 50 år.

Reserver derfor allerede nu din medvirken på jubilæumsdagen:

**Lørdag den 20. September kl. 0800
ved klubhuset.**



Referat fra bestyrelsesmødet 09.06.2008

Alle i bestyrelsen var mødt.

1. Godkendelse af referat fra bestyrelsesmødet 14.04.2008

Referatet blev godkendt uden bemærkninger.

2. Beslutning om brug af hjemmeside og KompasPosten

Bestyrelsen besluttede nogle retningslinjer for medlemmers indlæg på klubbens hjemmeside og i klubbladet KompasPosten.

Retningslinjerne bliver offentliggjort i KompasPosten nr. 4-2008

3. Åbne løb

B-løb i september:

Er på skinner. Klubbens medlemmer har været flinke til at hjælpe til, så alle funktionsledere er fundet. Satser på naturskolen som stævnecenter.

Påskeløb 2009:

Indbydelsen er færdig. Kommer på O-service inden sommerferien.

Første funktionsledermøde afholdes 11.06.2008.

Alle funktionsledere er udpeget.

Frede R. rykker Vestjysk OK for kortfil over Stråse Øst, hvis den ikke er modtaget 01.07.2008.

Åbne løb i 2009:

Vi besluttede, at vi i 2009 arrangerer Vinterlangdistance i januar og Påskeløb i april.

4. Klubbens regnskab år til dato

Driften (klubbens indtægter og udgifter) viser pr. 01.06.2008 et lille overskud.

5. Arrangement i anledning af klubbens 50 års jubilæum lørdag den 20. september 2008

Egon Mathiasen har sagt ja til at være banelægger. Første prioritet til løbet er Bjørslev.

Bestyrelsen har nedsat et jubilæumsudvalg, der foreløbig tegnes af Anni Jensen og Bjørn Hansen. Flere skal med i udvalget.

6. IT superbruger gruppe

Bestyrelsen vedtog at oprette en IT superbruger gruppe.

Gruppens opgave er at sørge for, at klub-

ben løbende har opdaterede IT-systemer til løbsafvikling incl. speakersystem. Der anskaffes en bærbar PC, der har de opdaterede programmer, og som overdrages fra løb til løb. Tovholder på igangsætning af gruppen er Kim Gottlieb.

7. Udvalgsrunden

Kortudvalg:

Kortudvalget er igang med flg. kort:

- Bjørsløv
- Harrild Hede
- Løvbakkerne til B-løb i efteråret 2008
- Momhøje

Kursus i korttegning for øvede er udsat til efteråret 2008.

Bestyrelsen besluttede, at kortfiler kun kan lånes til andre klubber og ikke til spejdere, skoler m.v.

Andre klubber betaler for kortfilen i.h.t. DOFs takster.

Arrangementsudvalg:

Har lejet en hytte i weekenden 1-2 november 2008 i området ved Nymindegab.

I denne weekend holdes klubfest, og der arrangeres et par træninger.

Klubhusudvalg:

Der bliver en klubhusdag efter sommerferien med ekstra rengøring, vedligeholdelse og oprydning på programmet.

Sponsorudvalget:

Arbejder på sponsorater til påskeløbet 2009.

Har sørget for en flot præmieskammel der fik premiere til Park Tour. Skamlen kan anvendes til vore arrangementer fremover.

Sekretær:

Kim Hyldgaard er ny redaktør af KompasPosten fra nr. 5-2008.

Formand:

Park Tour var et rigtig godt arrangement. Bodil skriver et indlæg i KompasPosten, der efterlyser en person der vil stå for tilmelding af ungdomsløbere til kurser.

Næstformand:

Kim deltager sammen med Bodil i Nordkredsens klubledermøde torsdag den 12. juni 2008.



Klubaften torsdag den 28. august kl. 19.30

Emnet er O-sommerferie-oplevelser i ind-og udland !

Alle opfordres hermed til at medbringe O-kort og fotos og vi kan sammen udveksle gamle og nye oplevelser.

Vi vil forsøge at vise jeres O-kort via overhead-projektor.

Man kan vælge at deltage fra kl. 19.30 eller møde op til løbetræning fra klubhuset kl. 18 + fællesspisning med brød og pålæg.

Der serveres kaffe og kage senere på aftenen.

Næste klubaften bliver **25. september.**

Vi opfordrer klubmedlemmerne til at komme med emner og programmet bliver annonceret på hjemmesiden.

Klubaftenen i oktober bliver torsdag den 30., hvor vi afholder det traditionsrige Bankospil. (Se annoncen i det næste klubblad)

Mange O-hilsner
Arrangementsudvalget /Anni Jensen



..Vintergymnastik...Vintergymnastik...Vintergymn

SE HER

Tirsdag den 21. oktober 2008 starter gymnastikken op igen for – gad vide hvad gang.

Vi starter i uge 43 på Højgårdskolen i Lind, tirsdage fra kl. 18.00 til 20.00.

Vi har valgt at prøve noget nyt i år, da Brændgårdskolen er godt og grundig nedslidt. Vores 1.priortet som lød på Vestervangskolen glippede, men efter



sigende, så skulle Lind være udmærket.

Så derfor kære venner mød op til en gang gymnastik, hvor alle muskler bliver rørt, og hvor alle dårligdomme bliver jaget derhen, hvor de kom fra.

Igen i år vil der blive budt på lidt af hvert, alt efter hvad fantasien er til.

Gymnastikken er for store og små og alle er velkomne. Igen i år, kan du tage naboen med for 150 kr.

Er du forhindret i at møde op den 1. gang, så møder du bare op 2. el. 3. el. 4 el. 5. el..... gang.

Jeg håber, at vi ses

O – hilsen Susanne Kristensen

Trykstuen

Lyntryk & kopiservice

Print on Demand Online-shop





Påskeløbs nyt

Denne gang er der ikke så meget nyt, vi har jo alle holdt sommerferie.

Lidt er der dog sket...

Vi har fået afslag fra en hovedsponsor, som Holstebro mente de helt sikkert havde.

Og så er der kommet mere på hjemmesiden. Indbydelsen er klar, både på dansk og engelsk. Der er også kommet lidt bedre billeder fra Husby, det var solskin den dag jeg var ude og kikke på stævnepladsen.

Til JWOC i Göteborg uddelte Mads Ingvardsen og Lars Lindstrøm en lille folder som Ole har lavet om tilbud på et uges træningsophold for juniorlandsholdene. Mads fortalte at der havde været pæne tilbagemeldinger. Nu får vi se hvad det giver.

Da vi har fået afslag på at få WRE har vi besluttet at sløjfe H21E og D21E banerne, det er ærgerligt at man ikke får mere støtte fra DOF når man tænker på at vi skal betale små 150.000 kr til DOF i afgifter.



Vi har dog fået junior rangliste løb, så lidt har vi da fået.

Ellers mangler jeg nogle, der vil står for træningsløb om mandagen og tirsdagen inden løbet. Kommer der ingen vil jeg prøve at få en af naboklubberne til at stå for dette. Men det er forholdsvis lette penge at tjene. Skovene er Hoverdal og Fejsø.

Vi har også fået helt styr på baneantallet og længderne, så nu passer de med indbydelsen.

Mere nyt i næste nummer af KompasPosten.

Jens-Jørgen Lyngaa
(½-stævne leder)

Handelsbanken

Aktivitetskalender – åbne løb

DAG DATO	TYPE	AKTIVITET	SKOV ARRANGØR	SENESTE TILMELDING
Lørdag 30/08	A-løb	DM mellem	Borupskovene Køge OK	10/08
Søndag 31/08	C-løb	Midgårdsormen	Sorø Sønderkov OK Sorø	10/08
Søndag 07/09	B-løb	Divisions match (2. div.) + løb til klubmesterskab	Gjern Bakker Pan	24/8
DM-Weekend				
Lørdag 13/09	A-løb	DM-Stafet	Rømø HTF Haderslev	23/08
Søndag 14/09	A-løb	DM-Lang	Rømø HTF Haderslev	23/08
Søndag 21/09	A-løb	DM ultralang	Skjoldnæsholm/Bistrup OK Roskilde	07/09
Søndag 28/09	B-løb	Divisions match (3. og 4. div.)	Løvbakkerne Herning OK	14/09
Søndag 26/10	B-løb	Klubmesterskab – finale	Silkeborg nordskov Silkeborg OK	??/??

Tilmeld dig via O-Service, klubbens hjemmeside eller i god tid til Bodil Schulz eller Jesper Lysgaard. Tilmeldinger efter ovennævnte datoer accepteres ikke.



Træningsløb i Herning OK

DATO	SKOV	BANELÆGGERE	AFMÆRKNING	STARTSTED/ BEMÆRK
Tirsdag 19/08	Hørbylunde Syd	Fam. Gottlieb + Ole & Birgit	Bødskovvej Ø. for Christianshede	Start 20
Tirsdag 26/08	Birkebæk	J.O.Krogh + Torben Schou + Leif B. + Arne Lock	A12 S. for motor- vejsafkørsel	Start 9 IFK
Tirsdag 02/09	Endnu ikke fastlagt	Vestjysk OK	Søg information på www.vestjyskorientering.dk	
Tirsdag 09/09	Hørbylunde Nord	Ole & Helga + Henning Larsen + Thomas Lindschouw	A15 v. Kaj Munk-stenen	Start 19 SOK deltager
Tirsdag 16/09	Jeanette/ Thyra	Torben & Gitte + Berit Meldgård	Vorgodvej V. for Kibæk	Start 8
Lørdag 20/09	Bjørsløv	Egon Mathiasen	Klubhuset	Jubilæumsløb (se omtale s. 6)
Lørdag 04/10	Haunstrup	Frants & Bitten + Morten Ibsen	A15 V. for Snej- bjerg	Start 6
Lørdag 11/10	Kobskov/ Vesterskov	Silkeborg OK	Silkeborg OK's klubhus	
Lørdag 18/10	Fejsø	Fam. J.J.Jensen + Flemming Sasser	Torstedvej V. for Ørnhøj	Start 25
Lørdag 25/10	Nørlund Nord	H.J. Vad & Kristian + Holger Refslund	Vej 185 S. for Isenvad	Start 16

Startsted: Se detaljer på www.herning-orienteringsklub.dk ... Arrangementer ... Startsteder

Regler for træningsløb

Starttid i sommerhalvåret:
Tirsdag fra kl. 17.45-18.30.
Poster nedtages fra kl. 20.00

Starttid i vinterhalvåret:
Lørdag fra kl. 12.30-13.30.
Poster nedtages fra kl. 15.00

Banetilbud:
Begynder 2-2,5 km, let 3-3,5 km, mellem-
svær 4,5-5,5 km, svær 5-6 km og 7-9 km

Man kan ikke med sikkerhed regne med
kørsel fra klubhuset, så mangler du kørelej-

lighed så ring til Gitte Isen: Tlf. 97 22 42 23.

Kort, rettekort og angivelse af løbsområdet
samt vejledning i banelægning vil tilgå bane-
læggerne fra Andreas Skov.

Materielkasse, borde og telt kan afhentes
i materielskuret ved klubhuset 2 dage før
træningsdagen. Materielkasse, deltagerliste,
rettekort, udfyldt optællingsliste, borde
og telt afleveres i optalt og rengjort stand
senest 2 dage efter. Husk: Ingen kontanter i
klubhuset!

Ny redaktør på KompasPosten

Dette er så det første nummer af Kompas-
Posten med undertegnede som redaktør.

Jeg håber at det nye layout falder i jeres
smag, men jeg vil i øvrigt altid gerne have
input, ideer og kommentarer. Jeg håber
også at i fremover vil assistere med indlæg
og historier fra nær og fjern, således at vi
i fællesskab kan få et godt og indholdsrigt
klubblad på gaden.

Rent praktisk er det Karsten K., der læser
korrektur, og Ole A., der står for distribu-

tion af papirudgaven af KompasPosten.

Jeg anvender InDesign fra Adobe, og jeg vil
derfor gerne have eventuelle billeder med-
sendt separat når du sender et indlæg til mig.
Formatet af et indlæg betyder ikke noget,
og du må meget gerne sætte indlægget op,
således at jeg kan se dine tanker vedr. indsæt-
telse af billeder mm.

Mange hilsener
Kim Hyldgaard / ah@homegraphic.dk



Til VM og O-festival i Tjekkiet

Til dette års sommerferieløb havde fru Isen og jeg udset os publikumsløbene i forbindelse med VM i Tjekkiet. Efter en lang køretur ankom vi til Olomouc, hvor vi for længe siden havde bestilt en ferielejlighed. Da vi var blevet indkvarteret, ville vi gå ned til stævnecentret for at få vores klubpose. Efter 100 meters gang kom vi imidlertid om til Rådhuspladsen, hvor finalerne i Sprint var i fuld gang. Signe Søes havde løbet en flot kvalifikation og skulle starte som nummer næstsidst, så vi blev og heppede det bedste, vi havde lært. Det rakte til en flot syvende plads til Signe.

Hvis man kan lide at nørde lidt med den slags, er der på arrangørernes hjemmeside (<http://www.woc2008.cz/en/homepage>) masser af muligheder for at studere løbene lidt nærmere. Der er link til tjekkisk TV4s produktion de forskellige dage, der er adgang

til kort, baner, vejvalg og animationer, hvor man kan vælge løbere, lade dem starte samtidig og se effekten af de forskellige vejvalg.

Efter VM-løbene gik vi ned på stævnecentret og fik vores klubpose. Her fik jeg øje på et opslag omkring banerne, der viste, at fru Isen og jeg hver dag skulle løbe samme bane. Hos os betyder det, at det koster en middag, hvis fru Isen løber i en bedre tid end jeg. Endvidere lagde jeg mærke til, at vi skulle løbe på 1:15.000 på de første to etaper. Så var undskyldningen jo næsten på plads inden starten disse dage.

Mandag gik det løs med første etape, og fru Isen scorede sin første middag. Jeg kunne trøste mig med en velskænket, kold fadøl til knap 7 kroner på stævnepladsen. Det var ikke målestoksforholdet, der var skyld i ulyk-

ken, men flere bom og for lidt koncentration. Det må blive bedre i morgen.

Her skulle vi løbe i en del af terrænet, der var brugt til lang-kvalifikation til VM. Dette kort findes også på arrangørernes hjemmeside - vi var dog så heldige at holde os til den østlige del af kortet. Et forældrepar med klappvogn og en sød lille unge med kort i færd med at klippe en post, så må det da være børnebanen! Ja, måske; men det var også min post 1, hvilket jeg brugte noget tid på at erkende. Så da jeg kom i mål, skyldte jeg to middage væk. Det må blive bedre i morgen.

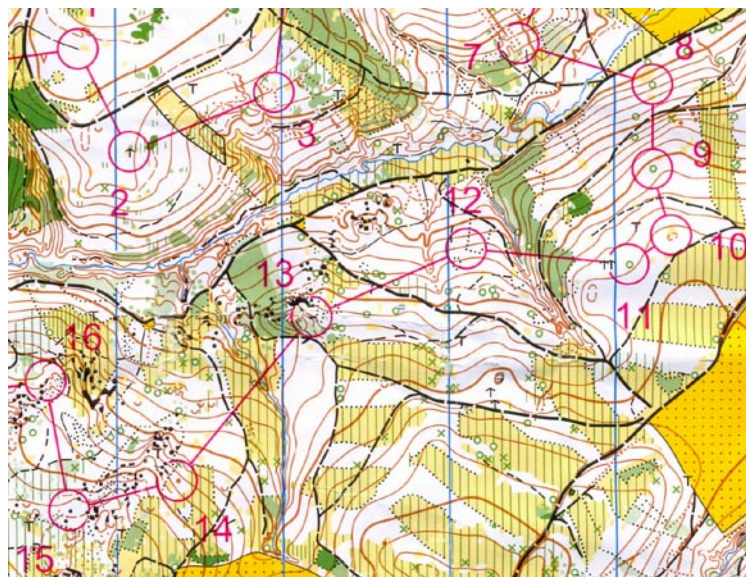
Nu var målestokken oven i købet 1:10:000, så nu skulle det være. Og det blev det. På trods af lidt slinger i valsen ved post 10 lykkedes det at slå Gitte med næsten to minutter. Jeg var ikke til at skyde igennem.

Fjerde dag var løbet i samme område som VM-mellem. Der var ikke meget VM over mig, men desværre min hustru (**V**inde **M**iddag). Det må blive bedre i morgen.

Det kunne det så måske også godt være blevet. Gitte bommede i hvert fald en del denne dag, så det var her jeg skulle have slået

til, men når det handler om at bomme, var jeg efterhånden i god træning. Det må blive bedre i morgen.

I hvert fald sidste chance. Vi løb denne dag i en del af VM-



- En del af kortet fra femte etape...



lang (hvor Signe Søes fik en flot femte plads) og VM-stafet terrænet. Denne dag lykkedes det mig at nøjes med at smide et par minutter ved post 3. Jeg kunne så blot vente og se, om Gitte kunne løbe bom-frit. Det kunne hun, og så var den femte middag tabt.

Derefter gik turen videre til Slovakiet, hvor det var billigt at spise ude... :-)

Torben Isen

ekspres
T R Y K K E R I E T
Platanvej 10-12 • 7400 Herning • Telefon 97 22 02 00

Træningsudvalget informerer

Nu da sommerferien er vel overstået, for de fleste, - så skal vi igen til at se på hvad efter-sommeren kan byde på af O – løb.

Der er jo løb næsten hver weekend, men jeg vil lige nævne:

JFM stafet og lang d. 16 – 17 aug.

Divisionsmatchen i Gjern bakker d. 7 sep. hvor vi helst skal have alle klubbens medlemmer med, - tilmeld dig allerede nu, - så vi har lidt tid til at få alle baner besat.

DM weekenden på Rønmø d.13 – 14 sep. Det skal nok blive et par spændende dage, i godt klitterræn.

Derudover er vi godt i gang med dette års klubmesterskab, der mangler lige ét løb inden finalen d. 26/10 i Silkeborg Nordskov.

Bemærk: Det sidste løb inden finalen har været annonceret til d. 5/10 i Hjerminde. Desværre er løbet blevet lukket for andre end de klubber, der deltager i divisions finalen, så derfor benytter vi divisions matchen **d. 7/9 i Gjern bakker** i stedet. Se mere om klubmesterskabet på hjemmesiden.

Når du så er inde på hjemmesiden, - så kig lige træningsløbsplanen igennem, - der er sket flere småjusteringer m.h.t. skovtilladelser her i sidste halvdel af året.

Torsdagstræningen kører nu igen med Jesper Lysgaard som kyndig vejleder, - kom og vær med, - det er for alle.

God tur i skoven

Venlig hilsen
TRU / Søren

Henning Jørgensen Cykler



Tjelevej 48 . Tjørring, 7400 Herning
Tlf. 97 26 72 55 . Fax 97 26 74 74 . CVR-nr. 17 89 84 85 . www.joergensencykler.dk
Bank: Sydbank, reg. 7118 . konto 200529-9



Invitation til klubfesten 2008

Sæt allerede nu kryds i kalenderen for datoerne 31.10 – 2.11.08 !

Stedet bliver i år flyttet fra klubhuset til Vestborg ved Nymindegab. (Se mere på www.vestborg.dk)

Vi har lejet en feriekoloni midt i den spændende vestjyske natur.

Her bliver gode muligheder for at løbe et par spændende træningsløb og for at holde fest med efterfølgende mulighed for overnatning.

Vi har rådighed over huset fra fredag eftermiddag den 31. oktober til søndag den 2. november.

Klubfesten bliver lørdag aften og der vil komme nyt om arrangementet i næste klubblad !

Banelæggerne Kenn og Leif B står for afviklingen af O- løbene.

Tilmelding til fest+overnatning senest søndag den 19. oktober på O-servise eller til jjjensen@dadlnet.dk.

Mange O-hilsner
Arrangementsudvalget /Anni Jensen



Træningsløbs-statistik for 1. halvår af 2008

Der har været afholdt 18 træningsløb, som tæller med i nedenstående statistik.

De mest aktive herrer og damer ses i tabellen nedenfor.

Statistik-ordfører

Tove Jessen



Herrer		Damer	
Navn	Antal løb	Navn	Antal løb
Lars Mikkelsen	16	Lucia Aagaard	15
Søren Søgaard	16	Birgit Jørgensen	14
Andreas Skov	16	Susanne Kristensen	14
Kenn Kristensen	14	Lene Schmidt	12
Kaj Kaspersen	14	Marit Lund	12
Jørgen Pedersen	14	Bitten Nielsen	12
Ole Andersen	13	Gitte Isen	11
Henning Bendtsen	13	Helga Søby	10
Torben Isen	13	Jonna Jørgensen	9
Søren Faurby	12	Elin Lyngsøe	7
Kurt Hindkjær	12	Tove Jessen	7
Ole Jacobsen	12	Stine Søndergaard	6
Karsten Kristiansen	12	Bodil Schulz	6
Frants Nielsen	12		
Frede Rasmussen	12		
Thomas Lindschouw	12		



Medlemskartoteket juli 2008

Antal medlemmer

146

Vi siger velkommen til

Sofia Jonsson, Stallbacken 2, 18161 Lidingö,
Sverige

Vi siger tillykke til

21/08	Rita Mørup
21/08	Henning Bendtsen
22/08	Mildred Hansen
26/08	Marie Lykkegaard
30/08	Anne Grethe Dalsgård
02/09	Jens Ole Krogh
08/09	Bjørn Hansen
13/09	Arne Lock
15/09	Kristian K. Pedersen
22/09	Line Schou
25/09	Jesper Knudsen
26/09	Morten Ibsen
30/09	Birthe Hedevang
06/10	Lars Klode
09/10	John Krarup Nielsen
10/10	Gitte Isen
12/10	Torben Hansen
13/10	Karsten Kristiansen
13/10	Annesofie Mørup
14/10	Inga Andersen
14/10	Georg Kristensen
14/10	Mette Lysgaard Schulz
14/10	Steen Møller



Generel information

Deadline for KompasPosten 2008

Nr. 6 har deadline den 27. september og udkommer ca. 11. oktober

Nr. 7 har deadline den 15. november og udkommer ca. 30. november

Indlæg bedes sendt til:

Kim Hyldgaard på ah@homegraphic.dk

Hvis indlægget indeholder billedmateriale / illustrationer, bedes originalerne sendt separat i tillæg til indlægget.

Signerede indlæg udtrykker indsenderens mening, men tegner ikke givetvis klubbens mening.

Kontingent - årligt

Ungdom	330 kr.
Senior	520 kr.
Passive	290 kr.
Par	900 kr.
Familie	1.100 kr.
En voksen + ungdom	720 kr.

Ungdomsløbere

Herning Orienteringsklub betaler delvist startafgiften for klubbens ungdomsløbere ved åbne løb. Hvis løberen alligevel ikke stiller til start, skal løberen selv betale afgiften.

Herning Orienteringsklubs træningsløb er gratis for ungdomsløbere.

Løbetræning

Mandag	kl. 17.00	fra klubhuset
Tirsdag	kl. 17.45	orienteringsløb i skoven (indtil 30/9)
Tirsdag	kl. 18:30	gymnastik (fra 24/9 til ca. 1/3)
Torsdag	kl. 18.00	fra klubhuset (trænerstyret)
Lørdag	kl. 12.30	orienteringsløb i skoven (fra 1/10)

Information

Referater af bestyrelses- og udvalgmøder mm, kan ses på klubbens hjemmeside:
www.herning-orienteringsklub.dk



Klubbens udvalg

Arrangementsudvalg

Anni Jensen , Jonna Jørgensen, Bitten Nielsen, Mie Madsen, Birgit Jørgensen

Klubhusudvalg

Henning Bendtsen, Mogens Andersen, Aage Knudsen, Arne Lock, Kristian K. Pedersen, Rudolf Thalund, Jens Vestergaard og Erik Michaelsen (udlejning)

Kortudvalg

Frede Rasmussen, Lucia Aagaard, Egon Mathiasen, Flemming Sasser og Thomas Lindschouw

Kommunikationsudvalg

Ole Andersen, Jens-Jørgen Lyngaa , Karsten Kristiansen, Kaj Kaspersen, Kim Hyldgaard

Træningsudvalg

Søren Søgaard Nielsen, Andreas Skov, Leif Olsen, Ole Jacobsen

Ungdomsudvalg

-

Sponsorudvalg

Bjørn Hansen

Salg af klubbetøj

Paradedragt: Blå, grøn og hvid m/frotté for	540 kr.
O-bluse m/lange ærmer: Blå, grøn og hvid	200 kr.
O-bluse m/korte ærmer og net-ryg: Blå, grøn og hvid	200 kr.
O-bluse m/korte ærmer og lynlås, kropsnær model: Blå, grøn og hvid	275 kr.
O-bukser: Klar blå	150 kr.
Brændnælde o-bukser: Klar blå	160 kr.
Tights o-bukser: Klar blå	160 kr.

Du kan bestille tøjet hos Helga Søby
– enten pr. mail: olebek@mail.tele.dk eller pr. tlf.: 97 13 73 90



KompasPosten
Egeskovvej 12
7451 Sunds



Returneres ved varig adresseændring

Indholdsfortegnelse

Side

Bestyrelse, m.fl., navn, adresse og tlf.nr.	2
Formandens	3
B-løb den 28.9.2008 i Løvbakkerne	5
Herning Orienteringsklub 50 år	6
Referat fra bestyrelsesmødet 09.06.2008	7
Klubaften torsdag den 28. august kl. 19.30	9
Vintergymnastik	10
Påskeløbs nyt	11
Åbne løb	12
Træningsløb i Herning Orienteringsklub	13
Regler for træningsløb	14
Ny redaktør på KompasPosten	14
Til VM og O-festival i Tjekkiet	15
Træningsudvalget informerer	18
Invitation til klubfesten 2008	19
Træningsløbs-statistik for 1. halvår af 2008	20
Medlemskartoteket juli 2008	21
Generel information	22
Klubbens udvalg	23
Salg af klubbøj	23



- Stævneplads ved O-Ringen i Dalarna



- Ivrig vejvalgsdiskussion ved årets O-Ringen